

kursorte

- NMS Bad Zell, Schulstraße 4, 4283 Bad Zell
- Arena Bad Zell, Gutauer Straße 49, 4283 Bad Zell

kosten

- Union-Mitgliedsbeitrag (pro Jahr)
Erwachsene € 25,00, Jugendliche € 12,00 (bis 18. Lebensjahr)
- Kurskosten (pro Kurs extra zu bezahlen) – siehe jeweiliger Kurs
Nicht-Union-Mitglieder bezahlen erhöhten Kursbeitrag

Wir freuen uns natürlich über neue Mitglieder in der Union Bad Zell

Die Beiträge werden für Hallenmieten, Trainerentschädigungen, Fortbildungen, Geräte usw. verwendet.

informationen

- Bei den Erwachsenen - Kursen ist keine Anmeldung erforderlich
- Bei den Kinder - Kursen bitte beim Übungsleiter anmelden
- Sie benötigen für die Kurse bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe
- Garderoben und Duschen stehen in allen Sporthallen zur Verfügung
- Kostenloses Schnuppertraining möglich (1 Sparteinheit)
- Kurse finden nur bei mind. 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt

kontakt

- Obmann, Reinald Ittensammer, 0650 - 5151214
- Sektionsleiter, Bruno Peböck, 0680 - 3305272



#wirbewegenMenschen



2019/
2020

FITSPORT PROGRAMM

#bewegung #gesundheit #freude #spass

www.tsu-badzell.sportunion.at



ERWACHSENE

MONTAG

a g'sunde stund' ■ Wohlfühlbewegungen für Anti-Sportler
18.30 - 19.30 Uhr, NMS Bad Zell, Bruno Peböck
Kosten: € 2,00, Nichtmitglied: € 2,50

DIENSTAG

step aerobic ■ Step mit Kräftigung
18.00 - 19.00 Uhr, NMS Bad Zell, Barbara Grabmann
Kosten: € 4,00 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 40,00

funktionelles training ■ Intervalltraining, Core Stability, HIIT
19.00 - 20.15 Uhr, NMS Bad Zell, Christine Schinnerl, Johannes Wurm
Kosten: € 4,00 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 40,00

MITTWOCH

fitsport ■ Funktionsgymnastik für Damen und Herren
18.30 - 19.45 Uhr, NMS Bad Zell,
Alexandra Irsigler, Birgit Oberherber, Bruno Peböck
Kosten: € 2,00, Nichtmitglied: € 2,50

DONNERSTAG

gesundheitsturnen ■ für Damen und Herren
19.00 - 20.00 Uhr, NMS Bad Zell, Birgit Oberherber, Christine Schinnerl
Kosten: € 2,00, Nichtmitglied: € 2,50

FREITAG

step aerobic ■ Step mit Kräftigung
18.00 - 19.00 Uhr, Arena, Sabrina Dreiling
Kosten: € 4,00 / € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 5,00 / € 40,00



KINDER

DONNERSTAG

eltern-kind-turnen ■ Mütter, Väter, Großeltern
16.15 - 17.15 Uhr, NMS Bad Zell, Melanie Grasserbauer

FREITAG

abenteuer-turnen ■ Kindergartenkinder ab 4 Jahren
15.30 - 16.20 Uhr, NMS Bad Zell, Melanie Rührnssl

geräte-turnen ■ Volksschulkinder
16.30 - 17.30 Uhr, NMS Bad Zell, Carola Brandstetter

Kosten Kinderkurse: € 30,00 (Zehnerblock), Nichtmitglied: € 40,00

ZEITRAUM



erwachsene ■

Beginn: KW 37 | 09./10./11./12./13. September 2019
Ende: KW 15 | 06./07./08./09./10. April 2020

kinder ■

Eltern-Kind-Turnen	Oktober 2019 10 Einheiten
Abenteuerturnen	Oktober 2019 10 Einheiten
Geräteturnen	Jänner 2020 10 Einheiten